Estime de soi : Comment l’évaluer et la renforcer ?

Jenny Seibert

Medoucine
LA MÉDECINE DOUCE EN TOUTE CONFIANCE

Jenny Seibert

- **Psycho-somatothérapeute**
- **Thérapeute conjugale et familiale**
- **Sexothérapeute**

Certifiée et validée membre du réseau Medoucine

Consultation en cabinet (Paris 13) ou à distance
RDV en ligne sur Medoucine

Jenny Seibert
Cabinet de Psychothérapie
www.jennyseibert.fr

Medoucine
LA MÉDECINE DOUCE EN TOUTE CONFIANCE

Webinaire Estime de soi

Plan

1. De quoi parle-t-on exactement ?
2. Notre meilleure alliée pour bien vivre notre vie
3. Les clés pour l’évaluer en soi
4. Comment la développer et la renforcer ?

Qu’est-ce que l’estime de soi ?

- Une auto-évaluation : une note

  Quelle valeur je m’attribue ?

- Une auto-perception : une image

  Qu’est-ce qui me définit ?

- Une auto-fidélité : la congruence

  Est-ce que je suis cohérent entre ce que je pense, ce que je dis et ce que je fais ?

- Confiance en soi ≠ Estime de soi

  Confiance = est-ce que je suis capable ?

  Estime = est-ce que je suis valable ?

Quand et comment se construit-elle ?

Pendant l'enfance – Le rôle des parents :

+ Amour inconditionnel
+ Acceptation des émotions
+ Encouragements des actes
+ Respect du rythme, pas de comparaison
+ Reconnaissance du caractère individuel
+ Langage valorisant

En grandissant – Evènements de la vie :

- Changement de situation
- Exclusion
+ Sentiment d'appartenance
- Injonctions (familiales, sociales, professionnelles)
- Traumatismes
+ Réussites
+ Congruence

Bonne nouvelle :

Le manque d’estime de soi n’est pas un trait de caractère, c’est un comportement d’adaptation !

Pourquoi s’occuper de son estime de soi ?

Mauvaise estime de soi

- Comportements de soumission
- Dévalorisation plus fréquente
- Syndrome d’imposteur
- Ecoute permanente de ses pensées automatiques négatives

➔ Moins de solidité face aux aléas de la vie

Bonne estime de soi

- Relations égalitaires
- Juste vision de ses qualités et défauts
- Détachement du regard extérieur
- Facilité à agir ou à rebondir après un échec

➔ Fidélité à soi-même et à ses valeurs

3 axes d'introspection

Evaluer son rapport à soi-même

- Discours intérieur
- Pensées automatiques
- Qualité du message
- Fréquence
- En lien avec quelle situation
- Capacité au détachement

/10

Evaluer son rapport aux autres

- Importance accordée au regard extérieur
- Positionnement
- Affirmation de soi
- Accueil des compliments
- Capacité au détachement

/10

Evaluer son rapport à l'action

- Capacité à agir, décider, entreprendre facilement
- Procrastination, évitement
- Peur de l'échec, réaction face à l'échec

/10

Moyenne : /10

10 étant la note la plus élevée

Comment développer et renforcer son estime de soi ?

Soigner l'enfant blessé :

- Exercices pour prendre conscience de ses croyances limitantes, les détruire et les remplacer par des pensées positives et bienveillantes
- Prendre la défense de son enfant intérieur et le chouchouter

Agir avec l'adulte

- Définir ses valeurs personnelles
- Se mettre sur « pause » pour observer ses réactions
- Se fixer des objectifs d'actions ou de comportement

Exercice pratique

Pour aller plus loin au quotidien

Mettre en place une routine bien-être

- Le carnet de ses fiertés
- Le mantra du matin
- Le petit mot doux sous l'oreiller
- …
- …
- Inventer sa propre méthode !

Merci pour votre participation !

Jenny Seibert
RDV sur Medoucine
www.jennyseibert.fr

Medoucine
LA MÉDECINE DOUCE EN TOUTE CONFIANCE